Goedemorgen!

WEEK 32
2016

Voorraadkast
- ❐ Peer
- ❐ Perzik
- ❐ Noten-rozijnenmix
- ❐ Blauwe druiven
- ❐ Muesli (The Ultimate)
- ❐ Elstar appel
- ❐ Kaneel
- ❐ Honing
- ❐ Muesli
- ❐ Witte druiven

Koelkast
- ❐ Halfvolle yoghurt
- ❐ Halfvolle melk
- ❐ Volle yoghurt
- ❐ Sinaasappelsap
- ❐ Smoothie aardbei

Zelf toevoegen:
roomboter

Ontbijtbox

1. Halfvolle yoghurt met peer, perzik en noten-rozijnenmix
2. Fruitige muesli met blauwe druiven
3. Appelcrumble van muesli met yoghurt

Halfvolle yoghurt met peer, perzik en noten-rozijnenmix

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Peer	1	2
Perzik	1	2
Halfvolle yoghurt (ml) 7) 15)	500	1000
Noten-rozijnenmix (g) 8) 12) 15)	60	120

Allergenen 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfiet 15) Kan sporen bevatten van gluten, pinda's en soja

Voedingswaarden 328 kcal | 13 g eiwit | 38 g koolhydraten | 13 g vet | waarvan 4 g verzadigd | 4 g vezels

1 Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Snijd de perzik doormidden, verwijder de pit en snijd in in halve parten.

2 Verdeel de yoghurt over ontbijtkommen. Verdeel hierover het fruit en en de noten-rozijnenmix.

Fruitige muesli met blauwe druiven

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Blauwe druiven (g)	250	500
Halfvolle melk (ml) 7) 15)	225	450
Muesli (The Ultimate) (g) 1) 8)	100	200

Allergenen 1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 15) Kan sporen bevatten van gluten en soja

Voedingswaarden 313 kcal | 10 g eiwit | 51 g koolhydraten | 6 g vet | waarvan 2 g verzadigd | 8 g vezels

1 Halveer de grote druiven en verdeel over ontbijtkommen.

2 Schenk de melk in de kommen en bestrooi met de muesli.

De vermelde voedingswaarden zijn berekend per persoon per portie. Maak de ingrediënten waarbij dit nodig is schoon, voordat je ze verwerkt in het gerecht. Wil je voor volgende week pauzeren of je box wijzigen? Geef dit uiterlijk de woensdag voor de volgende levering aan ons door via je account. Heb je vragen over de producten of onze service? Neem dan contact op met onze klantenservice.

Appelcrumble van muesli met yoghurt

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Elstar appel	2	4
Kaneel (tl)	½	1
Honing (potje)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12)	100	200
Volle yoghurt (ml) 7) 15)	250	500
Roomboter (el)*	½	1

* Zelf toevoegen

Benodigdheden
Kom, ovenschaal

Allergenen 1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfiet 15) Kan sporen bevatten van gluten en pinda's

Voedingswaarden
394 kcal | 9 g eiwit | 66 g koolhydraten | 9 g vet | waarvan 4 g verzadigd | 6 g vezels

1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de appel (elstar) en snijd in blokjes.

2 Meng in een kom de appel met de kaneel en de helft van de honing.

3 Vet een ovenschaal in met roomboter. Verdeel het appelmengsel over de ovenschaal. Bestrooi met de muesli en bak 20 – 25 minuten in de oven.

4 Verdeel de crumble over de borden en serveer met de yoghurt en overige honing.

Tip! Door wat van de kaneel te vervangen door gemalen kardemom en nootmuskaat geef je deze crumble een verrassende smaak.